

## Stress i arbetet



Stress och psykiska påfrestningar är den vanligaste orsaken till arbetsrelaterade besvär bland kvinnor och den näst vanligaste bland män. Var tredje kvinna och var fjärde man i arbetslivet känner sig stressad några dagar per vecka eller mer, det vill säga att man är spänd, orolig eller okoncentrerad.

Faktabladet beskriver bland annat vad som händer i kroppen vid en stressreaktion, vad den arbetsrelaterade stressen beror på samt ger förslag på organisatoriska och individuella åtgärder.

Målgruppen för faktabladet är personer i chefsposition, men även personal inom företagshälsovård och primärvård kan ha nytta av informationen.

Kontaktperson: [Carl Åborg](#)

Pris: 100 kr för 10 faktablad, därutöver 10 kr per extra ex. I priset ingår porto, expeditonsavgift och moms. Vid beställning av olika faktablad, uppges titel och antal i beställningsformulärets meddelandefält.

Författare: Marianne Parmund, Minna Svensson, Kerstin Tegbrant, Carl Åborg

### Hämta PDF

- [Stress i arbetet.pdf](#) (2,9 Mb)

### Läs mer på Folkhälsoguiden

- [Faktablad om arbete, miljö och hälsa](#)

© Karolinska Institutets folkhälsoakademi 2009 - [Om Folkhälsoguiden](#) - [In English](#) - [Nyhetsbrev](#)

Box 17070, 104 62 Stockholm | [info@kfa.ki.se](mailto:info@kfa.ki.se) | Tfn 08-524 800 00

På uppdrag av  
Stockholms läns landsting



**Karolinska  
Institutet**

Kerstin Tegbrant, ergonom, Leg. Sjukgymnast  
Yrkes- och Miljömedicin  
Institutionen för Folkhälsovetenskap  
Karolinska Institutet  
Norrbacka, 171 76 STOCKHOLM;  
Tel: 08- 524 876 35